



▲打ち上げ花火で彩られた新川。橙色に輝く灯ろうが、船の上から次つぎに流されていきます

被災地へ思いを馳せて

ふるさと親子祭を開催

八千代ふるさと親子祭。元は昭和48年に始まった灯ろう流しでした。これに花火大会などを加え、昭和50年に始まりました。東日本大震災の影響を受け、各地で祭りや花火などのイベントが中止される中、亡くなられた方への慰霊の想いを込めて、八千代から元氣発信！「ふれ愛・ゆずり愛・たすけ愛」をテーマに8月27日に開催。復興支援のパネル展示や東北うまいもの市などのブースも設けられました。今年では来場者の集中が予想されたため、日程を近隣の花火大会に合わせ、観客を分散。1週間延ばして開催しましたが、昨年が続く21万人の観客でにぎわいました。

<特集>

ページ

- ◆一人一日100グラムが年間約7,000トンの減量に……………2~3
- ◆ご存じですか八千代の米……………4~5

場所	測定値		地面の形状	場所	測定値		地面の形状	場所	測定値		地面の形状	
	1m	0.5m			1m	0.5m			1m	0.5m		
■7月22日金測定 天候：晴れ												
八千代台保育園	0.12	0.14	土	村上東中	0.17	0.18	土	はなしま幼稚園	0.09	0.09	土	
八千代台東小	0.10	0.10	土	八千代中	0.18	0.19	土	村上ひかり幼稚園	0.18	0.19	土	
八千代台東第二小	0.17	0.17	土	八千代台西中	0.16	0.17	土	明青幼稚園	0.15	0.16	土	
八千代台西小	0.16	0.18	土	勝田台中	0.24	0.25	土	八千代富士幼稚園	0.15	0.16	土	
大和田南小	0.19	0.20	土	■8月9日火測定 天候：晴れ			八千代幼稚園	0.14	0.14	土		
大和田西小	0.16	0.15	土	少年自然の家	0.20	0.20	草・芝地	米本幼稚園	0.19	0.21	土	
萱田小	0.18	0.19	土	ガキ大将の森	0.17	0.18	土	勝田保育園	0.15	0.16	土	
■7月29日金測定 天候：曇り												
萱田南小	0.21	0.23	土	睦中	0.25	0.25	草・芝地	■8月12日金測定 天候：晴れ				
西高津小	0.15	0.16	土	阿蘇中	0.13	0.13	土	八千代わかば幼稚園	0.11	0.10	土	
高津小	0.10	0.10	土	米本第1公園	0.16	0.17	土	高津西保育園	0.08	0.08	土	
南高津小	0.16	0.17	土	むつみ台児童公園	0.17	0.19	土	高津幼稚園	0.13	0.14	土	
みどりが丘小	0.21	0.20	土	ローズ第1児童公園	0.13	0.13	土	若葉ナースリ・スクール	0.11	0.10	土	
米本小	0.17	0.17	土	大和田児童公園	0.18	0.20	土	若葉高津保育園	0.08	0.08	土	
村上小	0.18	0.19	土	八千代台第1公園	0.10	0.09	土	マリヤ保育園	0.14	0.14	土	
■8月5日金測定 天候：曇り一時雨												
村上北小	0.19	0.23	土	■8月10日水測定 天候：晴れ			村上南保育園	0.12	0.12	土		
勝田台南小	0.21	0.22	土	村上中央公園	0.23	0.24	草・芝地	新木戸保育園	0.10	0.11	土	
新川わくわくプレーパーク	0.17	0.16	土	勝田台第7公園	0.16	0.15	土	緑が丘はぐみの杜保育園	0.20	0.21	土	
総合運動公園多目的広場	0.16	0.15	土	勝田台幼稚園	0.21	0.22	土	ペビーエンゼル保育園	0.06	0.05	土	
■8月8日月測定 天候：晴れ												
高津中	0.14	0.13	土	エンゼルガーデン幼稚園	0.14	0.15	土	第二勝田保育園 ※園庭が2か所あるため、2地点測定	0.10	0.10	土	
東高津中	0.20	0.20	土	ちくざ幼稚園	0.15	0.16	土	■8月19日金測定 天候：曇り				
大和田中	0.18	0.19	土	茶々おわたみなみ保育園	0.17	0.20	土	八千代台第2公園	0.13	0.13	草・芝地	
萱田中	0.12	0.13	土	大和田西保育園	0.13	0.14	土	萱田地区公園	0.19	0.19	土	
村上中	0.15	0.15	土	まこと幼稚園	0.12	0.11	土	■8月26日金測定 天候：晴れ				
■8月11日水測定 天候：晴れ												
村上中	0.15	0.15	土	三愛幼稚園	0.11	0.11	土	緑が丘北公園	0.15	0.16	砂利	
■8月11日水測定 天候：晴れ												
村上中	0.15	0.15	土	みつわなかよし保育園	0.15	0.16	土	米本第2公園	0.20	0.21	草・芝地	
■8月11日水測定 天候：晴れ												
村上中	0.15	0.15	土	たんぼ幼稚園	0.17	0.18	土	黒沢台第1公園	0.09	0.09	土	

10月1日から、防災無線の放送内容を電話で確認できます

10月1日(土)から、公園など市内117か所にある防災行政用無線のスピーカーから放送した内容を自動電話応答(483)3770でお知らせします。通話料は利用者の負担となります。(総合防災課)

市内の空間放射線量測定結果

県から貸与された測定器で市内70か所を測定したところ、文部科学省の対策などを行う目安(毎時1マイクロシーベルト)を下回りました。※表の単位はマイクロシーベルト/時 (環境保全課)

一人一日100グラムが 年間約7,000トンの減量に

日常生活の中で、私たちはいらぬ物を簡単に捨ててしまいがちです。一人が出すごみは大した量ではないと感じるかもしれませんが、市全体となると大変な量になります。資源物を正しく分別したり、ちょっと工夫したりすれば家庭から出すごみは減らせます。今日からできるごみの減らし方を皆さんも実践してみませんか。
クリーン推進課 483-1151

廃棄物の減量化を目指して 一般廃棄物処理基本計画を策定

私たちは生活の中で、毎日どれくらいごみを出していると思いますか。昨年度の一人一日あたりのごみ排出量は789グラムでした。ここ数年間は少しずつ減少していますが、将来に渡ってごみを減らしていくには、引き続き努力が必要です。今年3月、ごみの減量化・資源化の推進に関する目標・方策などを示した「八千代市一般廃棄物処理基本計画」を策定しました。この計画は、平成32年度を目標に、ごみの量を減らすことや資源化をすすめるための具体的な数値目標を定め、市民・事業者・行政の三者が連携して循環型社会の形成を目指すための指針となるものです。次の7つの目標を掲げてごみの減量化・資源

化推進を図ります。

1. ごみの排出量0.6パーセント減
2. 一人一日あたりのごみの排出量100グラム減
3. 家庭系ごみの排出量9.2パーセント減
4. 事業系ごみの排出量1,600トン減
5. ごみ焼却対象量11.1パーセント減
6. 再資源化量6,000トン増
7. 最終処分量3,500トン減

※21年度までの排出量を基準にしています。ただし、最終処分量は20年度

目標は一人一日100グラムの減量

市で特に力を入れているのは、一人一日あたりのごみの排出量を100グラム減らすことです。これを達成すると、年間約7,000トンの減量になります。焼却したときのCO₂（二酸化炭素）も

約5,322トン削減することができます。

100グラムを削減するには、買い物のときに不要なレジ袋や容器包装を断ったり、詰め替えのできる商品を選んだりして、ごみになるようなものを家に持ち帰らないことが大切です。購入店によっては、白色トレイや透明パックなどの容器を回収している所もあります。

食材の買い過ぎや料理の作り過ぎも、ごみを増やすこととなります。計画的な購入を心がけて、食べられる分だけ作ることも大切です。

ごみが減るとCO₂削減や 処理費用の節約になります

ごみを減らすと、次のような効果があります。

- 電力量の削減 ごみの焼却には、多くの電力を使います。今年、東日本大震災の影響によって電力が不足しているため、使用できる電力量が限られています。また、電気代や燃料費などの費用の節約にもつながります。
- 最終処分場の寿命を延ばします 焼却施設で燃やされたごみの灰の一部や、分別した不燃ごみの一部は最終処分場へ運ばれます。最終処分場で埋め立てることができる廃棄物の量には限界があります。最終処分場の寿命を延ばすには、ごみの減量が不可欠です。
- 二酸化炭素CO₂の削減 ごみの収集や焼却には、燃料を使用するためCO₂が排出されます。ごみが減ればCO₂排出量が減り、地球温暖化防止につながります。
- 資源の有効活用 ごみの分別を徹底することにより、資源として再活用することができます。

どうすれば
ごみを1日100グラム
減らすことができるかしら？

レジ袋×10枚
1枚10グラム

100グラムってどれくらい？

シャンプーボトル ×2本
1本50グラム

ペットボトル×2.5本
500ミリリットル1本
40グラム

紙コップ ×20個
1個5グラム

割りばし ×25組
1組4グラム

白色トレイ ×20枚
1枚5グラム

分別してリサイクルしましょう

ティッシュペーパーの
空き箱 1箱約36グラム

菓子箱 1箱約50グラム

紙の手さげ袋 1枚50グラム

新聞 1日200グラム

牛乳パック 1枚30グラム

週刊誌 1冊 300グラム

10月2日にやちよ健康フェスタ2011を開催

東京女子医科大学附属八千代医療センターでは、市民の皆さんの健康促進と地域交流を図るために、「やちよ健康フェスタ2011」を開催します。同センターの医師による健康セミナーや各種展示コーナー、医師・看護師体験ほか、屋外イベントとして、けん玉大会、バンド演奏、野菜販売なども行います。

▼日時 10月2日(日)午前10時～午後3時 ▼場所 東京女子医科大学附属八千代医療センター ▼内容 「健康セミナー」①「心臓病からあなたを守る」春田昭二医師／午前10時30分～11時20分 ②「放射線医からみなさんに伝えたい放射線の話」坂井修二医師／午前11時30分～午後0時20分 ③「尖圭コンジローマを中心とした性感染症」10代の現状と対策」三石剛医師／午後1時30分～2時20分

■医師・看護師体験コースの参加者を募集 医師・看護師の職業を体験できます。高校生対象。抽選24人。事前に予約が必要です。詳しくは、同センターHPをご覧ください。問い合わせは同センターフェスタ実行委員会(458)7146へ。(健康福祉課)

▲医師・看護師体験コース

総合生涯学習プラザをご利用ください

総合生涯学習プラザには、温水プール、トレーニング室、アリーナ、多目的ホール、研修室などがあり、スポーツ・レクリエーション・文化活動で利用できます。料金は曜日や時間帯で異なります。

▼所在地 ゆりのき台3-7-3 (八千代中央駅から徒歩5分)

▼開館時間 午前9時～午後9時 ▼休館日 毎週火曜日(火曜日が休日のときは、その翌日以後最初の休日でない日)と12月29日から翌年1月3日まで ▼問い合わせ 同プラザ(487)3719

乳幼児期の子育てを 考える講演会の参加者募集

乳幼児期に親子の「じゃれつき遊び」を通して体と心の両面を育てませんか。スポーツプログラマーによる講演や、月齢に合わせた運動遊びの体験などを行います。先着80組。お子さんと一緒にどうぞ。

▼日時 10月12日(水)午前10時～正午 ▼場所 総合生涯学習プラザ

▼対象 乳幼児、就学前の子を持つ人、家庭教育に関心のある人

▼申し込み 電話で生涯学習振興課(481)0309へ

公開講座を実施します。公開講座のみの参加もできます。いずれも抽選100人。(消費生活センター)

八千代どーんと祭でリサイクルフェア

総合運動公園で10月15日(土)・16日(日)に開催される「八千代どーんと祭」でリサイクルフェアを行います。今回のテーマは、紙のリサイクル。エコアート体験コーナーでは、新聞紙を使って焼き芋を作ります。小学生以下が対象、午前10時から受け付けます。

また、通常は清掃センターで行っている、家庭で不要になった植物性食用油の回収を会場で行います。詳しくは、右下「植物性食用油の回収をしています」をご覧ください。

生ごみの水切りをするだけでもごみを減らすことができます

市が処理しているごみの約37パーセントは生ごみです。家庭から排出される生ごみの約70パーセントは水分です。この水分は、異臭の原因にもなっています。水分を多く含んでいる生ごみは、燃やす際に焼却炉の温度を冷ましてしまいます。また、水分を飛ばすためにも、多くの燃料が必要となります。

●乾いている生ごみは濡らさないで

料理をしていると、玉ねぎの皮などの乾いている物も、つい他の濡れている生ごみと一緒に三角コーナーに入れてしまいがちです。水がかかると、重さを増やしてしまいます。乾いている生ごみは三角コーナーに捨てずに、ごみ袋などに直接入れましょう。

**買い過ぎに注意
食べ残しも減らそう**

レタス
1個300グラム



キュウリ1本
100グラム



タマネギの皮は三角コーナーに捨てるとぬれちゃうから気をつけよう



一人当たりが出すごみの量はここ数年減少しています

22年度のごみ総収集量は一人一日当たり789グラムと21年度に比べて32グラム減少しました。しかし、可燃ごみを調べてみると、水分をたくさん含んでいたり、資源物として出せたりするものが混ざっています。引き続き、ごみの減量・資源化にご協力ください。

■ごみ総数量

年度	ごみ総収集量	人口	一人一日当たりの排出量
20	5万9,319トン	19万1,469人	849グラム
21	5万7,693トン	19万2,570人	821グラム
22	5万5,661トン	19万3,274人	789グラム

■ごみ処理単価 (単位:円)

年度	ごみ処理経費	1トン当たり	1日当たり	1人当たり
20	38億760万2,000	6万4,189	1,043万1,786	1万9,886
21	33億397万3,000	5万7,888	914万9,899	1万7,343
22	26億286万3,000	4万7,226	720万1,679	1万3,600

■資源回収量 (単位:トン)

年度	ビン類	缶・金属類	ペットボトル	新聞	雑誌類	段ボール	紙パック	布類
20	1,412	660	523	1,828	1,791	1,301	21	502
21	1,420	682	529	1,536	1,725	1,318	21	505
22	1,417	706	551	1,353	1,693	1,315	20	516

●水切りネットはよく絞りましょう

三角コーナーの生ごみがいっぱいになったら、市販の水切りネットに入れて、手で絞るなどして十分に水切りを行いましょう。

その後さらに、乾燥させれば大幅に水分を減らすことができます。

正しく分別し、資源物として再利用しましょう

可燃ごみの中には紙類が26パーセント混ざっています。この中には、分別して出せば資源物として再利用できるものが混ざっているので、雑紙は資源物の雑誌類として出しましょう。

●リサイクルできる紙

お菓子の箱、ティッシュペーパーの箱、トイレットペーパーの芯、コピー用紙、包装紙、紙袋、封筒、カレンダー、はがき、雑誌類など

●リサイクルできない紙 ※可燃ゴミです

粘着物のついた封筒や圧着はがき、紙コップや紙皿など防水加工をしてある紙、レシート、宅配便の伝票など複写式伝票類、金や銀などの光っている文字のある紙、クッキングシートなどの合成紙、アイロンプリント紙

捨てる生活から循環させる生活へ

一人ひとりが意識して、生ごみの水切りや紙ごみの分別を行えば、ごみを減らすことができます。買い過ぎに注意したり、食べ残しを減らしたりすることも大切です。

市では、生ごみたい肥化容器などの購入費の補助や、不要な植物性食用油の回収を行っています。このような制度を上手に使用して、ごみを捨てる生活から、循環させる生活へと意識を変えて取り組んでみませんか。

生ごみたい肥化容器などの購入費を補助します

家庭の生ごみを、たい肥にすることもできます。市では、生ごみたい肥化容器などを購入する世帯に補助金を出しています。購入前にクリーン推進課へ申請してください。



▶対象機器 ①たい肥化容器/1世帯2基まで ②電気式処理器/1世帯1基まで ▶条件 市内に居住し、住民基本台帳などに記載されていて、過去5年以内に同一世帯で補助金の交付を受けていない人 ▶補助額 消費税を除く購入価格の6割。たい肥化容器は1基3,000円、電気式処理器は1基2万円まで ▶申請方法 必要なものを電話で確認してから、クリーン推進課窓口で申請手続きをしてください

植物性食用油の回収をしています

一般家庭から出る植物性食用油を清掃センターで引き取っています。これらは二酸化炭素削減に効果のあるバイオマス燃料に再生され、工場などで使用されます。▶持ち込める油 なたね油、コーン油、ひまわり油、べに花油、ごま油、オリーブ油などの家庭から出る植物性食用油。未使用のものでも可 ▶持ち込めない油 エンジンオイルや灯油などの石油系機械油類、ラードなどの動物性食用油、一般家庭以外の事業所から出る油脂類 ▶持ち込み方法 油こし器で揚げカスなどを軽くこして、ペットボトル(よくすすぎ乾かしたもの)などに入れ、キャップをしっかり締めてお持ちください。未開封の油はそのままでお持ちください

24年・25年度入札参加資格申請(当初申請)説明会を開催します

24年・25年度入札参加資格の当初申請に関する説明会を次の日程で開催します。来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
▼日時/場所 9月20日(火)/香取市佐原文化会館、9月22日(木)/茂原市民会館、9月28日(水)/船橋市民文化ホール、10月7日(金)/千葉市民会館。いずれも午前の部は9時30分開場、10時開始。午後の部は1時30分開場、2時開始。午前と午後は同じ内容です。▼内容 入札参加資格申請の概要・変更点と申請方法など。千葉県電子自治体共同運営協議会HP(<http://www.e-chiba.org/>)から資料をダウンロードして印刷し、当日会場へお持ちください。▼申し込み 同協議会HPから、ちば電子申請サービスを利用して説明会の参加予約をしてください (契約課)

清掃センターの焼却炉のダイオキシン類測定結果は基準以下

清掃センター3号焼却炉の排ガス中ダイオキシン類の測定を実施した結果、次の通りで国の排出基準を下回りました。

3号炉	測定日	測定結果	排出基準値
6月16日	0.00049ナノグラム	0.1ナノグラム	(清掃センター)

※1ナノグラムは10億分の1グラム

農業委員会の会長と会長職務代理者が決定しました

任期満了に伴う農業委員会委員の一般選挙後の総会で、会長に山崎良弘氏、会長職務代理者に江野澤隆之氏が選出されました。農業委員会は農地の権利移動や転用許可、農業者年金などについての業務を行っています。(農業委員会)

消費生活サポーター養成講座と公開講座の参加者募集

相続と成年後見制度・消費者問題などを学びます。養成講座は2日間連続で実施します。
▼日時 ①10月17日(月)・18日(火) ②11月21日(月)・22日(火) いずれも午前10時～午後4時 ▼場所 ①は県庁本庁舎/千葉市中央区市場町1-1 ②は東葛飾合同庁舎/松戸市小根本7 ▼定員 ①②とも抽選30人 ▼対象 市内在住または在勤の人 ▼申し込み 電話で消費生活センター(485)0559へ
■公開講座の参加者を募集 ①②とも、1日目の午後1時～4時に



実りの秋、収穫の秋 ご存じですか八千代の米

新川周辺に広がる水田。夏には青々とした稲が風に吹かれ波打つ風景を、秋にはキラキラ輝く黄金色の稲穂が一面に広がる風景を見ることができます。八千代の米も収穫時期を迎えています。

年間の生産数量は1,883トン

市の農業算出額からみると、野菜、畜産、果実に続いて、第4位に位置づけられる米。市内で最も栽培面積が広い農産物です。市内の販売農家数は607戸で、そのうち水田を所有している農家は447戸です。その水田経営耕地面積は、17年2月1日現在では約320ヘクタールでしたが、22年2月1日現在には約310ヘクタールと、畑や梨など樹園地と同様に年々減少しています。

22年の市内の米の生産数量は約1,883トンでした。日本人が食べる1年間の米の平均消費量は一人当たり約



▲米俵一俵で約60kg

60キログラムと言われており、約3万1,000人分の米が市内で作られていることとなります。

どんな米を作っているの

①コシヒカリ 代表的な日本の米。国内の広い地域で栽培されています。市内で栽培されている米の9割以上を占めており、学校給食では、市内産コシヒカリをほぼ100パーセント使用しています。味・香り・粘り・つやに優れた、日本人好みの米です。

②ミルキーQueen 食味が良く、もち米のように粘りが強い。冷めても硬くなりやすく、もちもち感があるので、弁当やおにぎりなどに向いています。名前の由来は、玄米が半透明で米の表面が乳白色に見えることから名付けられた

とされています。


③ふさこがね 千葉県の育成品種。昔、「総の国」と呼ばれていた千葉県の「ふさ」と稲が黄金色に実るイメージの「こがね」から名付けられました。粒は大きめで、食感は軟らかめ。もちりとした粘りがあり、冷めても硬くなりやすいため、おにぎりや太巻き寿司にも適しています。

このほかに、「ふさおとめ」や、「八千代桜」の酒米である「総の舞」も作られています。

市内産の米は直売所などで販売

収穫された米は、農協への出荷、農家独自の契約による販売などが行われています。

市内産米は次の直売所でも購入することができます。赤飯やおはぎ、かきもちなど、米を使っ

2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
<p>・トラクターで田起こし</p> 		<p>・あぜや農道などの草刈りをする</p> <p>・種をまいて苗を育てる</p> <p>・あぜを作る</p>	<p>・代かき（田植えに備えて水を張り、肥料を入れ耕す）</p> <p>・あぜや農道などの草刈りをする</p>	<p>・除草剤の散布</p> <p>・田植え</p> 	<p>・稲の成長に合わせて、水の出し入れをする</p> <p>・中干し（田んぼの水を抜いて、田面に軽く亀裂が入る程度まで乾かす）</p> 	<p>・田んぼやあぜなどの手入れ</p> 	<p>・稲に白い花が咲く</p> <p>・稲の病害虫防除</p> <p>・稲の穂が出始める</p> 	<p>・稲穂に実が入り稲が黄金色になり始める</p> <p>・出荷</p> <p>・コンバインで稲刈り、もみを乾燥させ玄米にする</p> 	<p>・来年の田植えに向けて刈り取った稲株を田にすき込む</p> 		

米作りカレンダー 一年間の主な作業です

タイの文化に触れてみませんか 10月2日に親善大使的国際平和展を開催

八千代こども親善大使がパネル展示などを通して、友好都市バンコク都との23年間の交流や、タイ舞踊、タイ文字ビンゴ、タイ衣装の試着などでタイ王国の文化について紹介します。

▼日時 10月2日(日)午前10時～午後5時 ▼場所 イオン八千代緑が丘ショッピングセンター

(国際推進室)



▲タイの衣装を着て記念撮影

見て、学んで、楽しむことができる 科学作品展を開催

市内の公立小中学校に在籍する児童生徒の科学工夫作品、科学論文の作品展を開催します。優秀な作品は、作者本人が観覧者に紹介したり、実際に実験をしながら科学技術を学ぶことができる理科実験ブースを設けたりするなど、見て、学んで、楽しむことができます。上履き持参。

▼日時 9月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時 ▼場所 みどりが丘小学校 (指導課)



▲新しいアイデアが並びます

10月1日の新川一斉清掃にご参加を

印旛沼の水質を守るため、新川周辺の清掃活動を行います。当日は、動きやすい服装で直接集合会場へ。受け付けでは、家庭で不要になった植物性食用油を回収します。動物性食用油、事業所から出る油脂類は受け付けできません。ペットボトルなどに入れて、キャップをしっかり締めて持参してください。

▼日時 10月1日(土)午前10時～11時30分 ▼集合場所 村上橋わき浅間下駐車場 ※小雨決行、荒天時は中止 (環境保全課)

イズからF6程度まで 書：半切まで ▼応募方法 台紙に貼るか額に入れ、つり下げ可能な状態にして、10月3日(月)から12日(水)までに環境保全課へ持参してください ※作品は展示後返却します (環境保全課)

豆知識 米の保存方法

- 風通しのよい日陰で保存 高温・湿気は米の味を落とします。日の当たる場所、冷蔵庫や台所の水回りに置くのは避けましょう。空気に触れないようにすることも大切です。
- 小分けして保存 すぐに食べない分は小分けして保存しましょう。ふたがしっかり閉まるペットボトルやインスタントコーヒーの空きビンが便利です。小分けした容器を冷暗所に置きます。冷蔵庫の野菜室で保存するのも一つの方法、一定の温度・湿度で米を大切に保存できます。
- 唐辛子で虫の発生を予防 乾燥した唐辛子を米と一緒に入れておくと効果があります。

た手作りの農産加工品も販売しています。八千代市農業協同組合本店には米の自動販売機のほか、精米所も併設しています。玄米で購入して精米できるので便利です。

どこに米の直売所があるか分かる「農産物販売施設等紹介マップ」を市ホームページに掲載しています。梨や野菜の直売所、体験農園など一緒に紹介していますのでご利用ください。

【主な直売所】

- JA八千代市農産物直売所グリーンハウスゆりのき店☎489-4147/勝田台店☎485-1365 午前9時30分～午後6時(11月～2月は5時まで)。毎月第1水曜日、年末年始が定休。
- 農産物直売所クラフト☎488-3188(八千代ふるさとステーション内) 午前9時30分～午後6時。原則第2月曜日、年末年始が定休。玄米を購入した人は精米できます。

米の新しい食べ方、「米粉」

米の消費拡大や食の多様化に対応するため、米粉が注目されています。今までは、コシヒカリなどのうるち米を使った「上新粉」やもち米を使った「白玉粉」があり、和菓子などに使われてきました。最近では、うるち米を粉にし、より粒子が細くなった「新米粉」が関心を集めています。価格は小麦粉より高めですが、パンやケーキなどにも活用でき、地産地消の面からも期待されています。

■米粉の特徴

- ①調理方法によって、もちもち、しっとり、さっくりとした食感が楽しめる
- ②多くの食材と相性がよく、様々な調理ができる
- ③小麦粉よりも油

じっくりこだわって おいしい米を作りたい

コシヒカリとふさのもちを栽培 市川善美さん(佐山)

父が守ってきた田んぼを引き継いで、本格的に米作りを始めて30年。米は、一年の中で長い期間をかけて育てるので、収穫できた時には大きな達成感があります。気を付けていることは、収穫後の米の乾燥。味を損ねることのないように、時間をかけて乾燥します。短時間だと手間はかかりませんが、風味が落ちたり傷をつけたりします。「じっくりこだわって、みんなからおいしいと言われる米を作りたいね」と力強く語る市川さん。愛情を込めて世話をしていけば、納得のいくものが収穫できる、そんな農業の面白さを次の世代に伝えたいと考えています。



八千代のお米は 安くておいしいですね

市内産コシヒカリを購入している 小田悦子さん(大和田新田)

八千代に引っ越してきてから、なかなか気に入ったお米に出会えなかったという小田さん。2年前から市内産のコシヒカリを農協から購入するようになりました。精米したてでおいしいし、値段も安いのでとても満足しています。宅配してもらえるのも大きな魅力。ご飯が好きなので、おかゆや炊き込みご飯にしたり、雑穀米を混ぜたりして、いろいろな調理方法で食べています。生産者の皆さんに「米作りは、自然相手なので本当に大変だと思います。ご苦労も多いでしょうが、これからもぜひ頑張ってください」と感謝の気持ちを込めてエールを送ります。



安心・安全な米を届けるために

安心・安全な食を求める声が高まる中、農業法人を中心に、「ちばエコ農産物」などの栽培に取り組んでいます。環境に配慮して、減農薬・減化学肥料で栽培を行うのです。米農家の多くは、生産履歴などで栽培を管理し出荷しています。



▲「ちばエコ農産物」の認証マーク

お問い合わせは
農政課☎483-1151(代表)へ

を吸収しにくい ④ダマになりにくいので、ホワイトソース作りなどに便利 ⑤体内で重要な働きをする必須アミノ酸が多く含まれる

八千代産の米粉で「米粉を使ったおかずとおやつ講習会」を開催

シフォンケーキとニョッキを作ります。エプロン、三角布、筆記用具持参。先着20人。▶日時 10月26日(水)午前9時30分～午後0時30分 ▶場所 農業研修センター ▶費用 600円 ▶申し込み 参加費を持参して、直接農業研修センター☎450-4645へ(月曜休所)



八千代の米は安心です

千葉県では、消費者の皆さんに安心安全な米を届けるために放射性物質検査を行いました。市内2地点での予備調査のほか、3地点で本調査を行い、(財)日本食品分析センター多摩研究所で玄米を分析した結果、放射性物質は検出されず、安全性が確認されました。市や県ホームページにも結果を掲載しています。

23年産の市内産米は、本調査で安全性を確認した後、出荷しています。

■検査結果

①予備調査2地点 単位：ベクレル/kg

採取地点	採取日	放射性セシウム	
		134	137
各1地点	(8月)	134	137
阿蘇地区	8日(月)	検出せず	検出せず
睦地区	15日(月)	検出せず	検出せず

②本調査3地点 単位：ベクレル/kg

採取地点	採取日	放射性セシウム	
		134	137
各1地点	(8月)	134	137
阿蘇地区	23日(火)	検出せず	検出せず
睦地区	23日(火)	検出せず	検出せず
大和田地区	23日(火)	検出せず	検出せず

注1)ベクレル：放射能の強さを表す単位で、単位時間内(1秒間)に原子核が崩壊する数を表す
注2)「検出せず」とは、放射性物質が存在しない、または定量下限値(20ベクレル/kg)未満であることを示す

募集

ほたるの里作品展 谷津・里山作品展 への出展作品

ほたるの里を題材にした作品や、市内にある谷津や里山の魅力を表現した作品をお寄せください。10月、11月に開催する「ほたるの里作品展」「谷津・里山作品展」で展示します。

▼募集作品 写真、絵画(絵手紙を含む)、書、和歌、俳句、工芸 ▼サイズ 写真：キヤビネから4つ切りまで 絵画：はがき



募集

里山整備ボランティア人材育成講座 (里山楽校)の受講生

花見川上流の弁天橋周辺の自然を観察します。自然に関する興味や関心のある人、里山の成り立ちや植生の特徴を学びませんか。先着30人。動きやすい服装、履物で。

▼日時 10月2日(日)午前9時～正午 ▼集合場所 京成バス「弁天入口」停留所(勝田台駅からバスで約7分) ▼費用 50円(傷害保険代) ▼申し込み・問い合わせ 電話か直接郷土博物館☎(484)9011へ ※小雨決行



▲竹を切って里山を整備します

里山を保全するためには、里山を知り、竹林や二次林の適切な整備や管理などが必要で、里山整備に必要な基礎知識を習得してみませんか。市内在住または在勤の20歳以上で、講座終了後に里山おうえん隊として里山整備活動に参加できる人。20人。

▼日時 10月15日、29日、11月12日、26日、12月10日、24日、1月14日、2月18日のいずれも土曜日午前10時～午後3時(全7回) ▼参加費 2000円(保険代) ※材料費などが発生した場合には実費 ▼申し込み はがきに応募の理由(100字程度)、住所、氏名、電話、年齢を明記のうえ、9月30日(金)必着で〒276-18501大和田新田312-5環境保全課まで郵送 ※詳しくは市ホームページをご覧ください (環境保全課)

お知らせ

市役所
〒276-8501 大和田新田312-5
☎483-1151 (代表)

国民健康保険料の休日納付相談

仕事などで平日に来庁できない人を対象に、国民健康保険料の休日納付相談を行います。国民健康保険から社会保険への切り替えの手続きも受け付けます。事情があつて納期限までに納付が困難な場合や、滞納となった場合は、数回に分けて納付することもできます。早めにご相談ください。

▶日時 9月25日(日)午前9時～午後4時 ▶場所 市役所1階国保年金課 (国保年金課)

募集 看護師または保健師 (期限付任用職員)

すてっぷ21勝田台で子育て支援や、健康相談業務などを行う看護師または保健師を募集します。

▶資格 看護師または保健師資格を有する健康な人 ▶募集人数 一人 ▶勤務日時 週3日(月曜から金曜日) 午前9時～午後3時 ▶賃金 1時間1,270円 ▶問い合わせ すてっぷ21勝田台 ☎487-4827

9月の納期	納期限は9月30日(金)
	国民健康保険料……………3期
	介護保険料……………3期 後期高齢者医療保険料……3期

夜間・休日急病診療	◆急病のときは、まず、当番医で受診を
月～金曜日 19:00～翌8:30	テレホン案内 内科系(小児科) ☎482-6870
土曜日 17:00～翌8:30	外科系・その他の科目 ☎482-6871
日曜日 祝日 年末年始 8:30～翌8:30	歯科 ☎482-6872 ※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

やちよ夜間小児急病センター 東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 ☎458-6090 ※23時以降は☎450-6000へ
こども急病電話相談 お子さんの急病時、受診が必要と判断に迷う時などに看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19～22時 局番なしの☎#8000 ※ダイヤル回線からは☎043-242-9939

登記・測量相談を10月6日(木)に実施

10月1日から7日は「法の日週間」です。市では司法書士と土地家屋調査士の協力により、不動産相続登記や境界トラブルなどについての登記・測量相談を行います。

▶日時 10月6日(木)午前10時～正午・午後1時～4時 ▶場所 市役所1階相談室 ▶申し込み 当日直接会場へ ※電話での申し込みも可 (生活安全課)

生産緑地地区の変更案の縦覧

八千代都市計画生産緑地地区の変更案が縦覧できます。

▶対象区域 大和田新田字庚塚及び字石亀台、萱田町字川崎山並びに上高野字上谷津台の各一部の区域 ▶日時 9月15日(木)～29日(木)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) ▶場所 市役所2階公園緑地課 (公園緑地課)

八千代都市計画公園の変更案の縦覧

八千代都市計画公園の変更案が縦覧できます。

▶対象区域 西八千代北部特定土地区画整理事業内に設置される西部近隣公園・南部近隣公園 ▶日時 9月15日(木)～29日(木)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) ▶場所 市役所2階公園緑地課 (公園緑地課)

献血

●9月17日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、イオン八千代緑が丘店 (八千代東ライオンズクラブ主催)

●10月1日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、三菱東京UFJ銀行八千代支店 (八千代ライオンズクラブ主催)

※年齢や健康状態により、献血できない場合があります。詳しくは、千葉県赤十字血液センター ☎457-0711へ

▲けんけつちゃん

保健

〒276-0042 ゆりのき台2-10
保健センター母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646

母子保健課 ポリオ生ワクチン 10月の日程

▶日時 10月5日(水)・14日(金)・18日(火)・21日(金) ▶受け付け 午後1時～2時 ▶場所 保健センター ▶対象 7歳6か月未満の子 ▶申し込み 電話で同課へ ※集団接種のため、服薬中や経過観察中の人などは、主治医の投与許可を証明する書類(口頭での許可は不可)が必要です。詳しくは、予防接種手帳でご確認ください

1歳6か月児歯科健康診査

むし歯予防のために歯科健診や歯みがきの相談などを行います。対象となる人には、個人通知します。

▶日時 10月3日(月)・27日(木)・11月1日(火)・7日(月)・9日(水)受け付けは午後1時～1時30分(所要時間約90分) ▶場所 保健センター ▶対象 21年12月・22年1月生まれ ※通知の日程で都合の悪い場合や、通知が届いていない人は、電話で同課へ

母子保健に関する電話相談 (相談専用☎482-9533)

妊娠や出産・子育ての悩みや不安、健康に関することなど、気軽にご相談ください。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

▶日時 毎週月曜～金曜日午前8時30分～午後5時 ※つながりにくい場合は☎486-7250へ

健康づくり課 65歳以上の人を対象にしたインフルエンザ予防接種

対象者には、住民登録している住所に予診票を9月末頃から順次郵送します。接種を希望する人は、予診票を委託医療機関に持参し、12月31日(出)までに受けてください。

▶対象 八千代市に住民登録をしている①接種当日に65歳以上の人または②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の重い障害がある人、及び免疫不全

ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人 ▶期間 10月1日(土)～12月31日(土) ▶場所 市内委託医療機関、県内予防接種相互乗り入れ協力医療機関 ▶費用 1,000円(生活保護受給者は無料) ▶予診票の発送 ①接種当日に65歳以上の人(昭和21年10月2日以前に生まれた人/9月末頃発送(9月中の転入者は10月中に発送)) ②昭和21年10月3日から昭和22年1月1日の間に生まれた人/誕生日に合わせ順次発送 ③60歳以上65歳未満で、上に記載された障害があり、接種を希望する人/申し出により発送 ※この予防接種は、予防接種法による接種義務はありません。希望する人は、効果と副反応について確認してから受けてください

今日から活かせる知っ得☆講座 認知症予防と心配になった時の対応

認知症を予防する生活習慣のポイントと認知症が心配になった時の対応を簡単に楽しく伝えます。先着30人。

▶講座内容 ①認知症予防とその対応 ②お口から予防する認知症 ③食から予防する認知症 ④運動から予防する認知症 ▶場所/日時・内容 緑が丘公民館/10月5日(水)①②、12日(水)③④、いずれも午後2時～4時 大和田公民館/10月31日(月)①②午前10時～正午、11月4日(金)③④午後2時～4時 ▶申し込み 電話で同課へ ※駐車場が少ないため公共交通機関をご利用ください

4月1日以降転入したがん検診の受診を希望する人へ

4月1日以降八千代市に転入届を出した人で、がん検診などを受ける機会がなく、受診を希望する人は、同課へご連絡ください。

成人歯科健診 委託医療機関を追加

のりと歯科医院：村上南1-19-10 ☎487-7758 (要予約)を追加しました。

習志野健康福祉センターから

■精神保健福祉相談(予約制) 精神疾患や心の健康について、精神科医が相

市民伝言板

- 緑が丘ダンスパーティー 9月19日(祝)13時～16時30分、八千代台文化センター。1000円(軽食付き)。緑が丘ダンスサークル・大矢 ☎(459)5360
- 元氣UP! ジュニア体操無料体験会 アニメソングやポップスなどの音楽に合わせてリズム体操や表現運動をします。6歳(年長)小学生対象。9月25日(日)10時～11時、みどりが丘小学校体育館。藤井 ☎080(35998)5048
- 知っ得講座 第一部「地震にどう備えるか」第二部「FPからの現場報告」 10月1日(土)13時30分～16時、八千代台東南公民館。当日直接会場へ。NPO法人あんしんライフ ネットワーク・八田 ☎090(3210)2464
- 大正琴ミニコンサート 10月2日(日)12時開場、12時30分開演、勝田台文化センター。酒本 ☎(485)2854
- 秋の囲碁・将棋大会 クラスはA・B・C・ジュニア、4・5局対戦。10月9日(日)9時受け付け、福祉センター。一般1000円、女性・中学生以下500円(弁当付き)。八千代市囲碁将棋連合会・菅田 ☎(484)2595
- ひまわりダンスパーティー 10月10日(祝)18時10分～20時50分、八千代台文化センター。1500円(前売り1300円)。安芸 ☎(459)5572

ミニ・ガイド

- ◆障害者スポーツ指導者講習会(初級) 12月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)。詳しくは千葉県障害者スポーツ・レクリエーション協会 ☎043(253)6111へ
 - ◆学童保育所写真及び作品展 9月22日(木)～29日(木)、八千代緑が丘駅構内。ゆりのき台第一学童保育所・加持 ☎(450)9690
 - ◆市民芸能祭出場者を募集 市内在住の人または、市内で活動している団体。12月3日(土)・4日(日)、勝田台文化センター1。所定の申込書を9月21日(水)・10月5日(水)9時～17時に勝田台文化センターへ持参。募集するジャンルなど詳しくは同センター ☎(483)2141へ
 - ◆八千代市身体障害者福祉会から
 - ①夏ハテを吹き飛ばせー見直そう食生活講座 9月29日(木)13時30分～15時、市福祉センター。
 - ②視覚障害者ガイドヘルパーを募集 ホームヘルパー2級取得者及び視覚障害者の支援に関する養成研修者(取得予定も可)を募集します。時給900円から。交通費1回500円。
 - ③八千代市専任手話通訳者を募集 手話通訳士または登録手話通訳者を募集します。申し込みは9月22日(木)までに電話で同福祉会へ。
- ※申し込み、問い合わせは同福祉会 ☎(485)1245へ

談を受けます。

▶日時/場所 10月4日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター
11日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター
25日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター ▶申し込み
地域保健福祉課☎475-5152

■ピアサポート相談(予約制) 精神疾患による不安や悩みごとなどについて、精神障害を経験した当事者が相談を受けます。

▶日時/場所 10月18日(火)午前9時15分から/習志野健康福祉センター

▶申し込み 地域保健福祉課☎475-5152

■結核は過去の病気ではありません

9月24日～30日は結核予防週間。結核は今でも年間24,000人以上が新たに発症しています。県内では20歳～30歳代が結核にかかる割合が高く、それぞれの年代で100人以上が発病しています。また、全国的に65歳以上の発病率が高まっていて、新たに見つかる患者の50%以上を占めています。次のことに注意し、早期発見・早期治療に努めましょう。
①結核の初期症状は風邪と良く似ています。咳・痰・微熱・だるさなどが2週間以上続くようなら、必ず医療機関を受診しましょう
②職場や学校などの健診や市町村の結核健診の対象者は必ず健診を受けましょう ※詳しくは健康生活支援課☎475-5154へ

情報ぎやらりー

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



阿蘇公民館☎488-1185

◆秋の野の花ウォッチング 米本団地周辺と里山の野草観察。雨天中止。小学生以上対象(低学年は保護者同伴)。先着20人。虫めがねまたはルーペ、筆記用具を持参。☎10月8日(土)午前9時30分～正午(受け付けは15分前から) ☎9月29日(木)までに電話か直接同館窓口へ
睦公民館☎450-2390 ◆歌のふるさと・全4回 心に残る名曲をみんなで楽しく歌います。演奏家によるフルートやビオラなどの演奏も。市内在住または在勤の人対象。先着20人。筆記用具、飲み物持参。☎9月29日(木)、10月27日(木)、11月25日(金)、12月15日(木)午後1時～3時 ☎午前9時から電話か直接同館窓口へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆八千代自然再発見・全2回 近隣の谷津・里山を散策します。市内在住の成人対象。先着20人。☎9月26日(月)午後1時30分/館内で事前学習 10月24日(月)午前9時30分～午後3時/神崎川・北ノ谷津・熱田ヶ池・妙徳寺・熱田神社を散策 ☎100円(保険代含む、別途バス代) ☎電話か直接同館窓口へ



郷土博物館☎484-9011

◆縄文土器づくり講座・全4回 当時の生活の様子などを学びながら、縄文土器を作製します。4回すべてに参加できる人対象。抽選15組(親子での参加は1組2人まで) ☎10月9日・16日・23日、11月13日いずれも日曜日午前10時～午後3時30分 ※11月13日(日)が雨天の場合、11月20日(日)に延期 ☎800円(保険代・材料費) 材料の粘土を追加する場合1キロプログラムにつき200円 ☎往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、9月24日(土)消印有効で〒276-0028八千代市村上1170-2同館まで郵送。2人まで連記可。9月28日(休)抽選発送予定



文化伝承館☎458-1700

◆八千代の民俗文化再発見「伝承文化の散歩道① 萱田・ゆりのき台周辺」地域の史跡や文化財などを巡り、八千代の伝承文化について学びます。市内在住または在勤の成人対象。先着30人。☎9月27日(火)午後1時30分～4時 ☎電話か直接同館窓口へ

◆八千代の伝承文化を習おう「ものづくり編」③ 紙トンボを作り楽しく遊びます。市内在住または在勤の小学生以上対象。先着20人。定規、ボールペンを持参。☎10月1日(土)午前10時～11時30分 ☎電話か直接同館窓口へ



少年自然の家☎488-6538

◆10月のプラネタリウム 今晚の星空、木星の素顔、アンドロメダ座の神話。小学生以上対象。☎10月9日(日)・23日(日) 午前10時30分、午後1時30分 ☎市内の人150円、市外の人300円 ☎当日直接同所へ。30分前から5分前まで受け付け

◆秋の星空を見る会 プラネタリウムと屋上での星座の観望(悪天候の場合はプラネタリウムのみ)小学生以上対象。(小中学生は保護者同伴) ☎10月28日(金)午後6時30分～8時30分 ☎10月27日(木)まで電話で同所へ



男女共同参画センター☎485-6505

◆健康づくり講座「『ほっ』とコーヒーでこころと身体の元気UPを！」・全2回 コーヒーの香りに癒やされながら、コーヒーが持つ健康への効果や歴史、入れ方などをプロから学びます。市内在住または在勤の成人対象。先着16人。2～6歳児保育あり、先着5人(要予約)。エプロン、三角巾、ふきん持参。☎10月4日(火)講義、11月1日(火)実習。いずれも午前10時～午後0時30分 ☎700円(材料費) ☎電話か直接同センター窓口へ

市内在住または在勤の成人対象。先着16人。2～6歳児保育あり、先着5人(要予約)。エプロン、三角巾、ふきん持参。☎10月4日(火)講義、11月1日(火)実習。いずれも午前10時～午後0時30分 ☎700円(材料費) ☎電話か直接同センター窓口へ

市民体育館☎485-7200 ◆空手道体験教室(後期)・全4回 小学生以上の初心者対象。抽選50人。☎10月6日・13日・20日・27日いずれも木曜日午後1時～3時 所第1武道室 ☎2,000円(4回分、傷害保険含む) ☎9月20日(火)必着で往復はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、返信先を書き、〒276-0043萱田1220同館へ郵送

市民体育大会

■空手道 市内在住、在勤または市内道場所属者。型競技・組手競技。ルールは全空連を基本とし、一部八千代市大会ルールも申し合わせの上、取り入れます。☎9月23日(祝)午前8時30分から受け付け。開始は10時から 所市民体育館 ☎一人2,000円 ☎9月20日(火)までに電話かファクスで廣畑☎405-2354へ

■バスケットボール 市内在住または、在勤、チーム登録者。トーナメント。一般男子1部～3部、一般女子。☎11月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日) 所市民体育館 ☎市バスケットボール協会HPを参照。9月30日(金)まで

■バドミントン ①市内在住または在勤、在クラブ、在学(高校生以上) 男女ダブルス1～4部。予選リーグ後決勝トーナメント。☎10月30日(日) 所市民体育館 ☎高校生一人500円・一般一人800円 ②高校生以上オープン 混合ダブルス。予選リーグ後決勝トーナメント。☎11月19日(土) 所市民体育館 ☎高校生500円・市外1,000円・市内800円 ☎①は10月14日(金)までに、②は11月1日(火)までにバドミントン協会HPで。詳しくは同協会☎080-6547-7625

■ソフトテニス 市内在住または在勤、在学の人。一般男女、50歳以上男女、60歳以上男子(ミックス可)。リーグ戦。☎10月9日(日) 所村上テニスコート ☎一人1,000円 ☎10月3日(月)までに電話かファクスで永井☎484-6981へ

■クレール射撃 市内在住または在勤、在学の人。銃所持許可書所有者。トラップ公式射法、スキート公式射法各100個、T・S共6名宛4ラウンド。☎9月18日(日)午前7時から(受け付けは10時締め切り) 所成田射撃場 ☎各5,000円 ☎当日射撃場で受け付け。詳しくは荒木☎090-7633-5332へ

市民レクリエーション大会

【グラウンドゴルフ】市内在住の人対象。☎10月25日(火)午前8時20分受け付け、9時競技開始。予備日27日(木)、28日(金) 所総合運動公園多目的広場 ☎一人500円 ☎はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を書き10月15日(土)までに〒276-0049緑が丘2-26-11村木幹雄☎450-5928へ

【ターゲットバードゴルフ】市内在住の人対象。☎10月22日(土)午前9時30分受け付け、10時競技開始 所総合運動公園多目的広場 ☎一人300円(当日徴収) ☎電話で田口☎485-6528へ

会員募集

☆会員募集は不定期掲載。今号では、5月24日までに受け付けたものを掲載

当直室の窓から(2)

「メンタルケア」「不安性障害」

3/11翌日の土曜日の夜も南茨城の当直室にいました。外のエレベーターホールの前が騒々しく、福島被災地の透析患者さん達を乗せたバスが到着し4階にある透析室へ向かう所でした。普段は静かな夜の病院のそこだけが光、人であふれた状態でテレビの惨状が現実感を持って感じられました。震災後、メンタルケアという言葉をよく聞きます。しかし一般的にはほとんどは特別なことではないと思います。通常の精神科外来の業務です。従来から持っていた病氣、統合失調症、うつ病、不安性障害、認知症、不眠症などの悪化の防止、悪化した場合の対応及び震災を期に発症した病氣の治療です。後者はPTSDが有名ですが、そればかりでなくうつ病、不安症、アルコ

けんこうかんりコーナー (441)

ール依存等の方がPTSDより発症数は多いと思います。今回は外来で最も多い「不安性障害」についてお話しします。不安は誰でも持ちまた不安を感じるからこそ「人」だと思います。そして「人」は生ずる不安を上手に対応しながら生活を営んでいます。しかし不安を正常に処理するシステムに異常が生じた時この病氣が発症します。症状の表れ形により①パニック障害②社交不安障害③強迫性障害④全般性不安障害などと分類されます。これらを合わせると有病率は優に15%を超え決してまれな病氣ではありません。それらの特徴、治療法については次回、また不安障害の特殊型であるPTSDについていずれご紹介いたします。

八千代市医師会
ワコウクリニック 青嶋和宏

- 童謡唱歌をうたう会 歌の経験は問いません。第2・4水曜日13時30分～15時30分、勝田台公民館。1回1000円。柴田☎(484)8720
- カラオケサークル和音の会25 2か月に1回課題曲を決め、自由にカラオケを楽しみます。第2・4土曜日13時30分～16時30分、八千代台公民館。入会2000円、月1000円。塩野☎(484)2454
- イーゼル会(油彩) 一緒に油絵を楽しみませんか。初心者歓迎。第2・4水曜日13時～17時、八千代台東南公民館入会1000円、月3000円。松本☎(482)6025
- 村上和裁サークル 初心者歓迎。第1・3木曜日10時～12時、村上公民館。月1500円。滝澤☎(484)7808
- ふれあい短歌教室 初心者歓迎。1か月間無料体験講座あり。第2・4月曜日10時～12時、福祉センター1号。月1300円。佐藤☎(484)3979
- ゆりの木ダンスサークル 男女2名のプロ講師が楽しく分かりやすく指導します。1か月間無料体験あり。毎週月曜日10時～12時、八千代台自治会館。入会1000円、月3000円。安原☎(485)9693
- 八千代自分史の会 生活や老後、病氣のことなどについてエッセイを書き、学び合います。年2回会誌発行。第1:3火曜日13時～16時、八千代台公民館。月3000円。小林☎090(3045)6888
- ナチュラルキッズ 2歳児対象の子育て支援サークル。入園前の残りわずかな期間一緒に楽しませよう。月1回、火曜日または木曜日10時～12時、八千代台東南公民館。1回3000円(イベント時は5000円～8000円)。細谷☎090(214)9597
- フルートアンサンブル「ダンテ」 フルートのアンサンブルを一緒に楽しませんか。年に一度定期演奏会あり。毎週金曜日18時～21時、八千代台東南公民館。月4000円。島田☎(484)7297

19万人の ひろば



▲「カメハメハー」と叫んで優勝しました

ふるさと親子祭で大声コンテスト

8月27日、ふるさと親子祭でムーディー勝山さんと「天狗」の二人をゲストに迎え、大声コンテストが行われました。八千代から元気を発信しようと青年会議所が企画したもので、30人が参加。中には大声でプロポーズをした人もいました。111ホーンで優勝した林理一郎さん(八千代台東)には、北海道ペア旅行が贈られました。

地域と共に。15回目の 東葉サマーコンサート

平成8年4月に開通した東葉高速鉄道。地域住民に親しみを持ってもらおうと東葉サマーコンサートが企画され、翌年8月から毎年行われています。1回目は沿線の高校4校を招いて実施されましたが、今では中学校を含め11団体が参加。八千代の夏の風物詩として地域に定着し、15回目を迎えました。

今年は、東日本大震災の復興を願い、「希望の想いこの音楽にのせて」をテーマに開催。八千代緑が丘駅南側駅前広場では、たくさんの方が足を止め、心のこもった演奏に耳を傾けていました。8月25日と26日の2日間行う予定でしたが、雨のため、残念ながら26日は中止になってしまいました。



▲八千代東高校吹奏楽部の演奏

外国語指導助手に 4人の先生が着任

市内の中学校では、6人の外国語指導助手(ALT)が英語の指導をしています。9月に着任した4人の新しい先生を紹介します。

日本の音楽が好き

アメリカ タイラー市
ヘイリー・ワリスさん



この春に大学を卒業。専攻は歴史で、特にアジア史について学んできました。

日本に興味を持ったのは、日本の音楽が切っ掛け。歌詞を覚えながら独学で日本語の勉強をしました。カラオケが大好きで「好きなアーティストは、パンプ・オブ・チキン。スピッツも良く聴きます」とにっこり。自分が日本が好きになったように、八千代の子どもたちにも、ほかの国に興味を持ってもらえるように頑張ります。

伝統や文化を肌で感じたい

アメリカ カリフォルニア州
リネイ・タカタさん



カリフォルニアで日系4世として生まれました。両親は日本語を話せませんが、日本の文化のことを知りたかったと思い、日本語を勉強しました。ディズニーランドが大好きで、地元カリフォルニアではダンサーとして働いた経験も。日本に来たのは今回で4回目ですが、浦安のディズニーランドに何回も行ったことがあります。

第二の祖国といえる日本で、伝統や文化に触れながら、子どもたちと一緒に楽しみたいです。

子どもたちと一緒に学びたい

アメリカ タイラー市
ジェシカ・ブライアントさん



いろいろな国の文化に興味があり、大学のプログラムで中国とトルコに行きました。今回ALTに応募したのは、大学の教授の勧めが切っ掛けです。日本に来たのは初めてですが、両親が横須賀に住んでいたこともあり、親しみを持っています。

趣味は読書と旅行。フルーツが好きで、初めて食べた八千代の梨は「おいしい」と慣れない日本語で。子どもたちに英語を教えながら、自身も勉強をしていきます。

英語に興味を持てるように

カナダ カルガリー市
ジェニー・タムさん



バンクーバー生まれのカルガリー育ち。大学では国際関係論を専攻しました。趣味は旅行。お寺や神社など伝統のある建造物に興味があるので、足を運んで日本の文化を学ぶつもりです。これまで見てきた世界のことを子どもたちに伝え、みんなにいろいろと旅をして欲しいと考えています。

カナダの文化を紹介したり、ゲームを取り入れたりしながら、英語への興味を引き出せるような授業をしたいと思っています。

リサイクル・ガイド 消費生活センター ☎485-0559

この欄については、消費生活センターへ。土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで。交渉は当事者同士で行い、結果を同センターに必ず報告してください。

- あげます ▶ぶら下がり健康器具(持ち運び可能)
- ▶セーフティーパンツ(2枚) ▶ヤマハオルガン
- ▶折り畳み式車椅子 ▶チャイルドシート(新生児~4歳児用)
- ゆずります・有料 ▶女児用服(80cm、90cm、95cm)
- ▶パソコン一式(パソコン工房製)
- ゆずって・有料 ▶村上ひかり幼稚園女児制服・体操服・通園カバン一式 ▶女児用自転車(12インチ)

八千代歌壇

八千代市短歌会選

広報雑記帳から
ふるさと親子祭は、20万人以上が来場する大きなイベントです。毎年、広報広聴課の職員総出で撮影をしています。先輩に教わりながら打ち上げ花火を初めて撮影したのは4年前。慣れないフィルムカメラを持ち、無我夢中で撮影しました。今はデジタルカメラを使っていますが、撮影の基本は同じです。花火は天気、風向き、湿度によって煙の出方が変わるので、毎年同じ条件での撮影はできません。頭の中でシミュレーションしながらシャッターを切るのですが、花火が明るくなりすぎてしまったり、煙が写り過ぎていたり。あつという間に1時間が過ぎてしまい、満足できる写真はなかなか撮れません。

夕暮に寄り添うような茜雲空の果にいさぎよく消ゆ

（八千代台東）森野 豊作

節電に街空暗く広がりにて戦時下の灯火管制浮かぶ

（勝田台南）大野 浩子

宵闇の部屋より点る灯のこぼれ柿の花白くつましく浮く

（勝田台）鈴木 悦秀

いち早く梔子の香をかぎつけて朝生れたるかまきり二匹

（大和田）山田 義雄

鐘の音に扇子を閉じて冷ただす爽竹桃咲く八月六日

（大和田新田）上野久美子

熱・ひかり地の息までもむさぼりて緑を吐きつつ葛は走る

（村）上 新井 豊子

第38回市民文化祭短歌大会のお知らせ

▼日時 11月13日(日)午前11時開演。10時30分から受け付け
▼場所 八千代台南公共センター5階ホール ▼選者 栗木京子塔) ▼投稿 はがきに未発表作品一首、住所、氏名、電話番号を書き、10月3日(月)までに〒276-10034 八千代台西7-1-2 142百瀬水枝子 ☎(485)5520へ郵送。会費1000円。当日受け付けで頂きます。昼食、飲み物は各自持参。

やちよ川柳 八千代川柳連盟選

子育てへ喜と悲で登る長い坂 萱 田 今井 ちゑ
復興へ祭りの中に明かり見え 八千代台北 皆川 治
誰一人欠けずに会えた従姉妹会 勝 田 台 鈴木 紀子
子だくさん叱る閑ない太い指 村 上 田島 室子
目の中に入れてた孫に養われ 大和田新田 齊藤キミ子
雁首がマニュアルどおりお詫びする 八千代台北 林 はな
老木も負けじと纏う花衣 大和田新田 小高 吉弘
手を掛けた息子は嫁の世話を焼き 八千代台南 河田 達男